

## Блины из овсяной муки



На 100 грамм:  
Калорийность: **184,76 ккал.**  
Белки: **8,45 г.**  
Жиры: **5,71 г.**  
Углеводы: **30,58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bliny-iz-ovsyanoj-muki/>

Если вы тщательно следите за своим питанием, то для приготовления блинов или панкейков можно использовать не пшеничную, а овсяную муку. Лучше, если она будет грубого помола. Такие блины идеально подойдут на завтрак.

### **Ингредиенты:**

- молоко 250 мл
- мука овсяная 300 г
- яйцо куриное 2 шт
- разрыхлитель 1 ч. л
- сахар 1 ч. л
- соль щепотка
- масло растительное по необходимости

### **Приготовление:**

Взбить яйца с сахаром и солью. Добавить разрыхлитель и теплое молоко, продолжая взбивать.

Далее постепенно всыпать овсяную муку, вымешивая однородное тесто без комочков.

Добавить столовую ложку растительного масла, перемешать и оставить тесто на 15-30 минут.

Жарить блины на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.